

酸味・香味・香辛料・種実類を きかせて塩分を減らす

酸味

酢、レモン、ゆず、
すだち、かぼす
等



香味

にんにく、しょうが、
しそ、ねぎ、みょうが、
パセリ 等



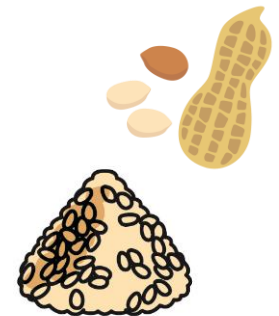
香辛料

カレー粉、こしょう、
唐辛子、からし
わさび 等



種実類

ごま、くるみ、
ピーナッツ 等



上手に使うとおいしく塩分をおさえられます